

2026年1月～
新プログラム **NEW**

全8種類の教室を
自由を選ぶ

高校生以上
対象

ひなたフィットネス

in ひなた武道館

【週間スケジュール】

月	火	水	木	金
10:00～11:00 NEW のびのび ストレッチ 清藤留美子	10:00～11:00 NEW はじめての ピラティス shibuya mizuki	10:00～11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) 中村高典	10:00～11:00 リラックスヨガ 蔵本薫	10:00～11:00 NEW からだ整え エクササイズ 池田抄祐里
19:30～20:30 ピラティス TAKAHIRO	休館		19:00～20:00 骨盤調整ヨガ 内田百香	19:30～20:20 ZUMBA® 長嶺匠吾

種目	プログラム内容	定員
リラックスヨガ・骨盤調整ヨガ	ヨガの基本ポーズでリラックスし、柔軟性を高めてしなやかな身体を目指します。	30名
ZUMBA® *	世界中の音楽に合わせて楽しく踊り、リフレッシュ効果、ストレス発散にもおすすめです。	30名
はじめてのピラティス・ピラティス	身体の深層筋にアプローチします。体幹を強化し、全身のバランスを整えます。	30名
からだ整えエクササイズ	関節や筋肉をゆるめ、ほぐし、整えます。疲れにくい身体、ケガをしにくい身体を目指します。リフレッシュしたい方もオススメです。	30名
のびのびストレッチ	からだ全身をストレッチして、固くなった筋肉をほぐします。血流を促し、代謝を高めていきます。	30名
姿勢キレイ(体幹トレ)	きれいな姿勢を保つ筋肉にアプローチしながら全身を整えます。腰痛や肩こり予防・改善に効果的です。	30名

【参加料】

* のプログラムは室内シューズが必要です。

回数券のご購入 → 5回券 : 4,000円
10回券 : 8,000円



10回券(継続割) : 7,000円

この回数券でどの教室にも
参加できます！

10回券を継続購入される方へお得な割引券です！

※最終参加日より2カ月以内の使用済み10回券と
引き換えで購入していただけます。

【注意点】

施設の予約状況や講師の都合により、休講となる場合がございます。

休講等の情報は、ホームページ・Instagramにてお知らせ致します。

【お問合せ】

ひなた武道館受付窓口

ひなた武道館電話 : 0985-58-5151

(公財)宮崎県スポーツ施設協会 : 宮崎市大字熊野2206-1



ホームページ



Instagram